

Signalen van kwetsbaarheid bij ouderen

Het is belangrijk dat jij goed oplet.

Ouderen kunnen kwetsbaar zijn. Ze kunnen niet alles meer zelf doen, zoals vroeger. Soms voelen ze zich daar verdrietig of onzeker door. Ook kunnen er onveilige situaties ontstaan.

Als je regelmatig bij een oudere thuis komt zie je vaak als een van de eersten wanneer diegene hulp nodig heeft. Door dit op tijd te zien en te melden, kun je het verschil maken.

Hieronder staan signalen waar je op kunt letten. Zo kun je sneller merken dat iemand kwetsbaar is.

Naasten



- Weinig sociaal contact
- Familie vindt de zorg te zwaar
- Cliënt zegt geen hulp te krijgen
- Bang voor bepaalde mensen
- Vraagt veel hulp van naasten, soms meerdere keren per dag

Gedrag



- Veel om hulp vragen
- Vergeten van afspraken
- Spullen kwijt zijn
- Snel boos
- In de war met de tijd
- Vaker hetzelfde verhaal vertellen
- Niet op de goede woorden komen

Lichamelijk



- Slecht zien of horen
- Veel moe zijn
- Lopen gaat moeilijk
- Vaker vallen
- Veel afvallen
- Veel blauwe plekken
- Niet zelfstandig naar het toilet

Huishoudelijk



- Rommelig in huis
- Vieze kleding
- Bedorven eten in de koelkast
- Sterke, nare geur in huis
- Stapels niet geopende post
- Het gas of de kraan aan laten staan

Wat kun je doen?

Maak je je zorgen over de kwetsbaarheid van een oudere? Herken je de signalen die hiernaast staan? Denk je dat er iets niet helemaal klopt?

Als je ziet dat er dingen veranderen en een oudere kwetsbaarder wordt, is het belangrijk dat je hier over praat. Ook als de signalen die je ziet niet dezelfde zijn zoals hiernaast genoemd. Zo kan diegene op tijd de hulp krijgen die nodig is.

Maak je je zorgen?

Houd dit dan niet voor jezelf.

Deel je zorgen.

Gezond en zelfstandig blijven is voor iedereen belangrijk. Hoe doe jij dat zelf? En wat heb je daarvoor nodig? Praat er eens over met een vriend, vriendin, je vader of moeder.

Of scan de QR-code en kijk eens op deze website:



**Praat
samen
over later**
Morgen begint vandaag